

# ЛЬВИЦА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ [darebee.net](https://darebee.net)

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 5 подходов УРОВЕНЬ III 7 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 подъемов колена



5 отжиманий с колен



10 скалолазов



10 подъемов колена



5 отжиманий с колен



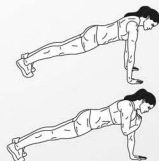
10 поворотов в планке



10 подъемов колена



5 отжиманий с колен



10 касаний плеча